

NATATION

MAGAZINE

DOSSIER

FRANCIS LUYCE :
« NE PAS ROUGIR DE
NOS RÉSULTATS »

PAGE 22

NAT' COURSE

MANAUDOU
TSAR TRICOLORE

PAGE 34

EAU LIBRE

AURÉLIE MULLER SUR
LE TOIT DU MONDE

PAGE 38

INVINCIBLES!

Ω OMEGA

Ω
OMEGA

Midea

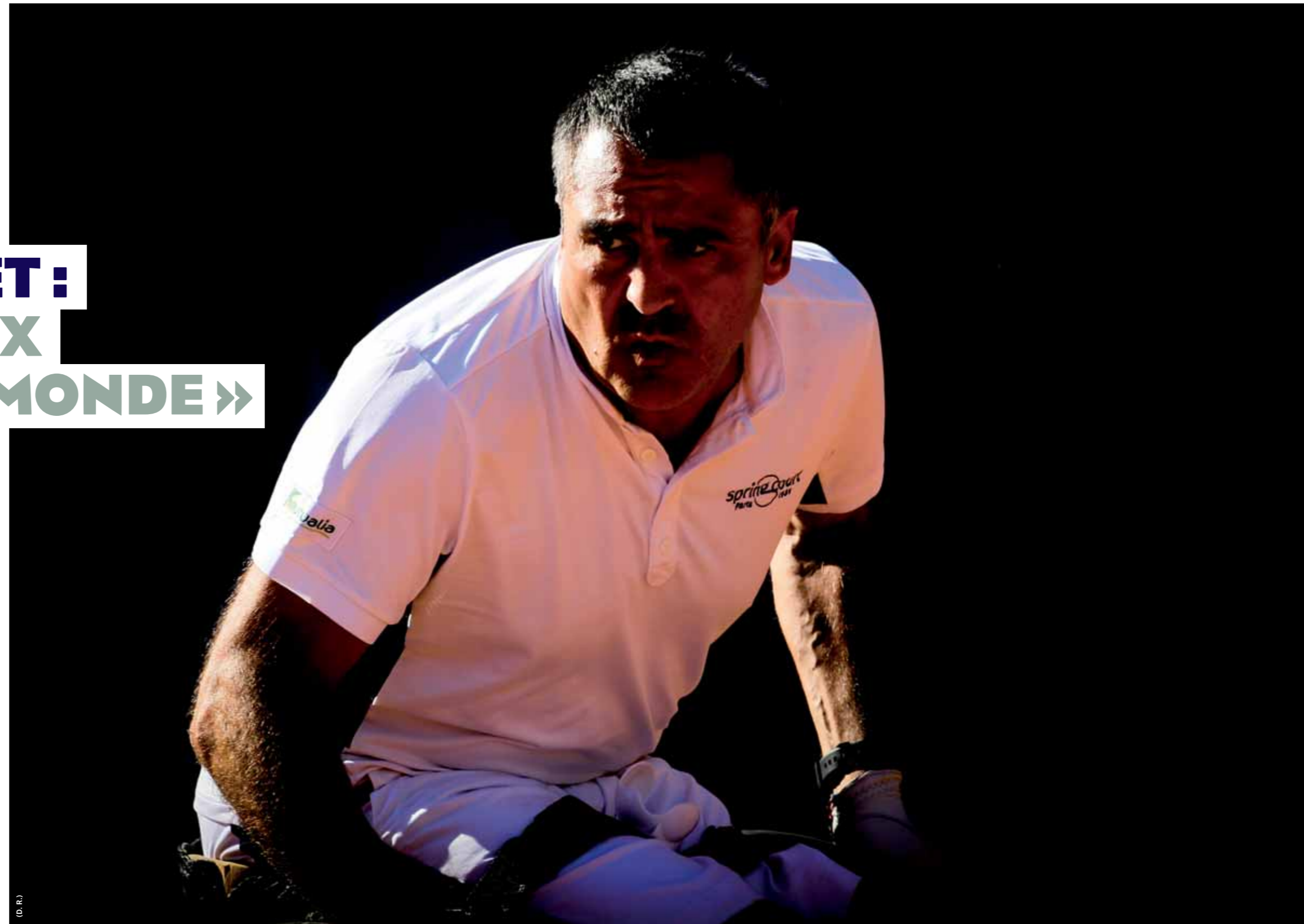
FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

www.ffnatation.fr



STÉPHANE HOUDET : « LE PLUS HEUREUX DES AMPUTÉS DU MONDE »

Installé dans son fauteuil révolutionnaire en carbone, ce joueur de tennis de 44 ans amputé de la jambe gauche, balance entre la place de numéro un ou numéro deux mondial. Stéphane Houdet rêve maintenant de parachever sa carrière en décrochant le titre paralympique en simple aux Jeux de Rio.



(D. R.)

STÉPHANE, LA LÉGENDE RACONTE QUE VOUS AURIEZ VOUS-MÊME DEMANDÉ VOTRE AMPUTATION DE LA JAMBE GAUCHE.

En 1996, pour fêter mon diplôme de vétérinaire, je décide de m'offrir le tour de l'Europe à moto avec un copain. En Autriche, je perds la mobilité de ma jambe gauche dans un accident de la route. Ensuite, pendant huit années, je l'ai traînée comme un boulet...

« COMME UN BOULET » DÎTES-VOUS ?

Elle m'empêchait de vivre, de travailler ou de pratiquer une activité physique. Difficile de jouer au tennis, de faire de la planche à voile ou du vélo, voire même du golf ! Bref, partout, en toutes circonstances, cette guibolle était devenue un frein.

COMMENT, ALORS, DÉCIDEZ-VOUS DE... LA COUPER ?

Un jour, sur un terrain de golf en Espagne, j'ai croisé un joueur en short avec une prothèse. J'ai d'abord été sidéré de constater qu'il avait le courage de la dévoiler. Ensuite, après l'avoir longuement observé, j'ai réalisé qu'il jouait sans handicap et qu'il me fallait la même. En rentrant en France, j'ai téléphoné à mon chirurgien et je lui ai demandé de m'amputer.

DE QUELLE MANIÈRE A-T-IL RÉAGI ?

Il a commencé par refuser, mais face à mon insistance, il a fini par se plier à ma volonté.

ET AUJOURD'HUI, VOUS NE LE REGRETTEZ PAS ?

Même si cette décision a également constitué une « amputation » avec mon statut social, avec mon métier, que j'ai été contraint d'abandonner, ainsi qu'avec une partie de mon entourage familial, dont ma femme, je ne regrette pas cette décision. Avec cette amputation, j'ai laissé une grande partie de ma vie d'avant, celle promise à un vétérinaire, mais depuis, je revis... D'ailleurs, aujourd'hui, ma vraie date de naissance est le 28 décembre 2004 (il avait alors 34 ans, ndlr), le jour de mon amputation, celui qui m'a permis de vivre mon rêve !

QUEL RÊVE ?

Quand j'étais gamin, je jouais au tennis (*silence*)... A 13 ans, j'avais vu Yannick Noah gagner Roland-Garros à la télévision (juin 1983, ndlr). Ce jour-là, je me suis promis de l'imiter. Malheureusement, je n'avais pas le niveau pour marcher dans ses pas. A vrai dire, j'en étais même très, très loin.

ALORS QU'EN FAUTEUIL, CE RÊVE EST DEVENU RÉALITÉ.

Après mon amputation, lors de ma rééducation, j'ai découvert l'existence du tennis en fauteuil roulant. Comme en voyant la prothèse du golfeur, j'ai pris conscience que c'était le truc idéal pour moi ! Je me suis juste dit : « C'est ça que je veux faire » ! Quatre ans plus tard, je démarrais sur le circuit international. En fait, le petit niveau de

jeu acquis avant mon accident m'a rapidement permis de progresser.

POURQUOI NE JOUEZ-VOUS PAS AVEC VOTRE PROTHÈSE ?

En tennis, chez les handicapés, nous pouvons seulement jouer en fauteuil. C'est la seule et l'unique catégorie existante. J'enlève donc ma prothèse pour jouer assis. Le fauteuil, je l'utilise seulement et uniquement pour jouer au tennis.

VOTRE RÊVE, VOUS L'AVEZ FINALEMENT ATTEINT LE 8 JUIN 2012.

Ce jour-là, vingt-neuf ans après Yannick Noah, je deviens le premier français à remporter le tournoi de Roland-Garros ! Depuis, je vis

comme un joueur professionnel. Nous avons les mêmes tournois du Grand Chelem que les valides (Australian Open, Roland-Garros, Wimbledon et US Open), aux mêmes dates. Quand je suis à Paris, je bénéficie, à Roland Garros, des mêmes structures d'entraînement que les meilleurs joueurs valides français comme Gaël Monfils ou Jo-Wilfried Tsonga. En fait, je me sens exactement comme eux ! Je suis un joueur professionnel vivant de mon sport, de mes victoires, de mes sponsors.

ET NOAH, L'AVEZ-VOUS DÉJÀ CROISÉ ?

Oui, récemment, il m'a même fait l'honneur de me demander d'être parrain pour son association « Fête le mur ». Donc, l'histoire continue... et elle est belle, n'est-ce pas ?

« LE CHAMPION, LE VRAI, L'AUTENTIQUE, C'EST CELUI QUI DÉFIE L'IMPOSSIBLE. »

EFFECTIVEMENT...

Elle prouve que faire résilience ouvre les portes du « tout-est-possible ». Dans une société où l'ambiance générale plombe les aspirations et les rêves, j'aime incarner le contraire et démontrer

que ce qui est inaccessible peut devenir accessible, que vous pouvez avoir le sentiment d'être inutile, avant, un jour, de vous relever, de vous sublimer, d'effacer, à la force du poignet, telle ou telle montagne. Pour moi, le champion, le vrai, l'authentique, c'est celui qui défie l'impossible.

APRÈS UNE MÉDAILLE D'ARGENT PARALYMPIQUE EN SIMPLE À LONDRES, EN 2012, ET UN TITRE EN DOUBLE À PÉKIN, EN 2008, QUELS SONT VOS RÊVES ?

A nouveau, comme en 2012 et 2013, gagner Roland-Garros ! Mais plus que tout, j'aspire à remporter les Jeux Paralympiques de Rio en simple. ►

FRANCIS LUYCE : « NOUS N'AVONS PAS À ROUGIR DE NOS RÉSULTATS »

À l'aube d'une nouvelle saison qui mènera l'équipe de France aux Jeux Olympiques de Rio, le président Francis Luyce dresse le bilan de la saison 2014-2015, de la première édition du FFN Golden Tour au retour de la coupe du monde à Chartres en passant par la prestation des Bleus aux championnats du monde de Kazan. A un an des premiers Jeux sud-américains de l'histoire, où il sera « chef de mission » de la délégation tricolore, le président se dit confiant en l'avenir, sûr des forces et des atouts de l'institution fédérale et conscient également des enjeux qu'elle devra relever pour demeurer la première fédération olympique. Entretien.

QUEL BILAN TIREZ-VOUS DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE KAZAN ?

Comme je l'ai dit lors de la conférence de presse de clôture des mondiaux, j'estime que le bilan de l'équipe de France est satisfaisant ! Nos athlètes ont connu de petites déceptions et d'impressionnants succès, voilà pourquoi j'emploie le mot « satisfaisant ». Malgré tout, n'ayons pas la mémoire courte ! Il y a quelques années, nos bilans n'étaient pas aussi favorables. Avec sept médailles (dont cinq titres, ndr) et une place de cinquième nation mondiale en natation course, nous n'avons pas

à rougir de nos résultats. D'autant que si Camille Lacourt avait décroché le titre de champion du monde sur 100 m dos, cela n'aurait déjà plus été la même chanson (*sourire*)... Un bilan sportif ne tient de toute façon pas à grand-chose, mais je tiens à souligner la régularité de nos performances sur la scène mondiale. J'ajouterais, pour être tout à fait complet, que l'absence de Yannick Agnel nous a fait cruellement défaut. Yannick aurait pu s'illustrer dans l'épreuve du 200 m nage libre et jouer un rôle de leader au sein du relais 4x200 m nage libre. ►



SPASIBA(*)!

En décrochant six médailles (quatre titres, une d'argent et une de bronze), l'équipe de France de natation s'est positionnée au cinquième rang mondial, dans le sillage de la Grande-Bretagne (première nation européenne avec 9 récompenses), de la Chine (13 breloques), de l'Australie (16 distinctions) et de l'ogre américain (23 médailles). Au rang des satisfactions figurent, sans conteste, le triplé de Florent Manaudou (couronné sur 50 m nage libre, 50 m papillon et 4x100 m nage libre), le retour de Camille Lacourt sur le devant de la scène internationale (or sur 50 m dos, argent sur 100 m dos et bronze avec le relais 4x100 m 4 nages), l'émergence mondiale de Mehdy Metella, Charlotte Bonnet, Damien Joly, Béryl Gastaldello, Mathilde Cini ou Lara Grangeon ainsi que la constance rare de Fabien Gilot, capitaine et moteur de ce groupe tricolore. Pour que notre bilan soit complet, impossible de ne pas évoquer le titre mondial d'Aurélie Muller sur 10 km (la distance olympique de l'eau libre), la cinquième place de Benjamin Auffret à la plateforme de 10 mètres ou la quatrième place du premier duo mixte composé de Virginie Dedieu et Benoît Beaufils (le premier dans l'histoire de la discipline). Retour sur une quinzaine haletante qui laisse augurer de délicieux présages pour les Jeux Olympiques de Rio.

ADRIEN CADOT

Les quatre nageurs du relais 4x100 m nage libre, Jérémy Stravius, Florent Manaudou, Fabien Gilot et Mehdy Metella, s'apprêtent à entrer dans l'histoire en décrochant un second titre mondial après celui décroché à Barcelone en 2013.



LES BLEUS CINQUIÈMES MONDIAUX

JACQUES, QUEL BILAN DRESSEZ-VOUS DES MONDIAUX DE KAZAN ?

Nous étions arrivés en Russie avec l'envie de mettre en valeur l'esprit collectif. Nos six relais se sont qualifiés pour les Jeux Olympiques et c'est une immense satisfaction ! Nous avons pris part à 40 épreuves individuelles et chaque engagé a donné le maximum. Par ailleurs, nous avons un ratio finalistes/médailles assez exceptionnel (neuf finales, six médailles dont quatre titres, ndlr).

MALGRÉ TOUT, LES FILLES SONT EN RETRAIT.

Le bilan est forcément mitigé ! Une seule jeune fille s'est qualifiée pour une finale individuelle (Lara Grangeon sur 400 m 4 nages, ndlr). Ce n'est pas suffisant. Nous avons du travail mais nous le savions avant de venir.

COMMENT ALLEZ-VOUS ABORDER CETTE ANNÉE OLYMPIQUE ?

Nous avons de belles individualités et il est important de continuer à les protéger et à renforcer nos points forts. Nous devons également corriger nos faiblesses et trouver des solutions pour obtenir un bilan encore plus satisfaisant l'année prochaine.

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

TABLEAU DES MEDAILLES(*)

Pays	Or	Argent	Bronze	Total
1. Etats-Unis	8	10	5	23
2. Australie	7	3	6	16
3. Chine	5	1	7	13
4. Grande-Bretagne	5	1	3	9
5. France	4	1	1	6
6. Hongrie	3	2	4	9
7. Suède	3	2	1	6
8. Japon	3	1	0	4
9. Italie	1	3	1	5
10. Afrique du Sud	1	3	0	4

(*) A l'issue des épreuves de natation course.

(*) Merci en russe.



(MMS/STÉPHANE KEMPNARE)



(MMS/STÉPHANE KEMPNARE)



(MMS/STÉPHANE KEMPNARE)

FLORENT MANAUDOU, TSAR TRICOLORE

A Kazan, Florent Manaudou a ajouté une nouvelle page dorée à son incroyable palmarès. Triple champion du monde (relais 4x100 m nage libre, 50 m papillon et 50 m nage libre), le Marseillais est devenu le premier nageur tricolore de l'histoire à remporter trois titres mondiaux dans la même édition et le premier à réaliser le grand chelem. Manaudou a désormais remporté tous les titres internationaux sur le 50 m nage libre, son épreuve de prédilection. Une performance hors-normes pour un nageur qui l'est tout autant.

50 m papillon, ndlr), mais chaque compétition livre sa vérité. Je ne suis pas arrivé en Russie en me disant que je devais faire mieux qu'à Barcelone. Ces championnats du monde sont derrière moi, même si j'y repense de temps en temps pour me motiver.

AS-TU ÉVACUÉ LA PRESSION EN DÉBUTANT TA COMPÉTITION PAR LE RELAIS ET LE 50 M PAPILLON ?

Je me suis senti super bien dans ces deux épreuves et je ne pouvais pas mieux entamer la compétition. Le titre en individuel sur 50 m papillon m'a enlevé un tout petit peu de pression parce qu'à ce moment-là, mon bilan était déjà meilleur qu'à Barcelone et à Shanghai. Quand on rentre dès le premier jour dans la compétition et qu'en plus ça se passe bien, c'est l'idéal.

TU AS ENFIN RÉUSSI À EXPRIMER TON POTENTIEL EN PAPILLON.

Le papillon est la nage où j'ai connu mes premières émotions, mais je n'avais jamais réussi à m'exprimer lors des compétitions internationales. Il me manquait certaines clés. J'ai changé des petits détails à l'entraînement juste avant la demi-finale et ça a fonctionné.

L'ÉMOTION ÉTAIT-ELLE LA MÊME APRÈS TON TITRE SUR 50 M NAGE LIBRE ?

C'était un peu différent parce que le 50 m nage libre, c'est ma course depuis trois ou quatre ans. Celle sur laquelle j'ai le plus travaillé et où je suis le meilleur. Je suis satisfait parce que j'ai

l'impression d'avoir fait ce que je voulais, tout simplement. Mon temps est le meilleur en textile, mais ça ne veut rien dire. J'aimerais décrocher le vrai record du monde. Je progresse chaque année et je suis content d'avoir réussi à évacuer la pression car j'étais annoncé comme le favori.

TU T'ES QUALIFIÉ EN FINALE AVEC LE DEUXIÈME TEMPS DERRIÈRE NATHAN ADRIAN. CELA T'A-T-IL DÉSTABILISÉ ?

Avant de rentrer en demi-finale, j'ai vu le temps d'Adrian (21''37) et ça m'a mis un petit coup. Je ne le pensais pas capable de nager aussi vite. J'étais peut-être un peu trop détendu, mais je me suis bien repris en finale. Quelqu'un m'a dit : « A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire ». C'est une phrase que j'ai beaucoup aimé. Les derniers mots de Romain Barnier ont été « souris et reste relâché ». Je l'ai écouté parce que je sais que c'est en me relâchant que je nage le mieux.

« J'AI ENCORE ENVIE DE M'AMUSER DANS LE BASSIN. »

AS-TU EU LE SENTIMENT D'ÊTRE PARTICULIÈREMENT OBSERVÉ PAR TES ADVERSAIRES, NOTAMMENT EN CHAMBRE D'APPEL ?

Sur un 50 mètres, il se passe beaucoup de choses en chambre d'appel. Je ne pense pas qu'on puisse gagner une course dans la chambre d'appel, mais par contre, on peut la perdre ! Beaucoup de nageurs utilisent l'intox. Avec

l'expérience, on apprend à gérer ce moment si particulier. A Londres, en 2012, je ne m'en préoccupais pas. J'étais simplement heureux d'être là. Aujourd'hui, on me regarde davantage comme le favori. Il n'y pas de mots échangés, simplement des jeux de regards, mais j'ai énormément travaillé sur ce point avec mon préparateur mental, Thomas Sammut, et je suis désormais capable de rester dans ma bulle sans me soucier des autres.

LE FAIT D'AVOIR REMPORTÉ LE TITRE OLYMPIQUE TRÈS JEUNE A-T-IL CHANGÉ TA MANIÈRE D'ABORDER LES AUTRES COMPÉTITIONS ?

J'ai envie de performer chaque année et dans chaque compétition. Je ne veux pas simplement laisser cette marque olympique. Si je continue la natation et la compétition, ce n'est pas pour faire de la figuration. Je vois le sport comme un jeu et à l'heure actuelle, j'ai encore envie de m'amuser dans le bassin ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

MEHDY METELLA : « PAS TRÈS LOIN DU PODIUM »

CHAMPION DU MONDE AVEC LE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE, MÉDAILLÉ DE BRONZE AVEC LE 4X100 M 4 NAGES ET CINQUIÈME DU 100 M PAPILLON POUR SA PREMIÈRE FINALE MONDIALE EN INDIVIDUEL, MEHDY METELLA A PROUVÉ QU'IL ÉTAIT CAPABLE DE RIVALISER AVEC LES MEILLEURS MONDIAUX ET QU'IL PEUT LÉGITIMEMENT VISER UN PODIUM SUR SA DISTANCE DE PRÉDILECTION À RIO.

Mehdy, de quelle manière as-tu vécu ces championnats du monde ? Je ne m'attendais pas du tout à réaliser de tels chronos et à battre le record de France à deux reprises (demi-finale et finale du 100 m papillon, ndlr). J'ai effectué un bon travail cette année et il ne manquait plus qu'à le reproduire en compétition.

As-tu atteint tes objectifs ? L'objectif était d'entrer en finale après mon élimination en demi-finale à Berlin l'année dernière. Je n'ai rien à me reprocher. Je dispute une belle finale mais ce n'est pas suffisant. Ceux qui sont devant sont plus forts que moi ! Je ne suis pas très loin du podium, mais il faut encore que je travaille pour m'en rapprocher.

Le titre de Florent sur 50 m nage libre t'a-t-il inspiré ? Florent est un immense champion, issu d'une famille bourrée de talents. Il a eu la chance d'être sacré champion olympique jeune, très jeune même, alors que d'autres, comme moi, devons travailler davantage.

RECUEILLI PAR J. C.

UNE HISTOIRE DE FOU

Quatrièmes de l'épreuve du duo mixte inaugurée aux championnats du monde de Kazan, Virginie Dedieu, 36 ans, et Benoît Beaufils, 37 ans, étaient à la fois fiers de leur extraordinaire aventure et déçus de ne pas monter sur un podium qui était pourtant à leur portée. Un maelström d'émotions qui clôt une année historique à jamais gravée dans la mémoire de tous les passionnés de ballets aquatiques.

Forcément, on attendait mieux, beaucoup mieux ! Forcément, on espérait secrètement une médaille – la plus belle – en imaginant déjà les sourires de Virginie et de Benoît sur le podium. Cette médaille, on l'attendait tellement, qu'à force, il faut bien le reconnaître, on avait fini par la croire gagnée d'avance. Oui mais voilà, la compétition a ses raisons que la raison ne connaît pas ! Au final, le duo tricolore doit donc se contenter d'une quatrième place derrière les paires russe, américaine et italienne. « On pouvait jouer le podium », admet Virginie Dedieu. « C'est dommage, mais on a quand même de quoi être fiers de notre aventure. On peut également être satisfaits de notre programme car nous avons réussi à le faire progresser au fil des entraînements. » « Je suis déçu », témoignait de son côté Benoît Beaufils. « On a fait du mieux que nous pouvions avec les atouts dont on disposait, mais même si on a manqué de temps, j'espérais davantage. » Le temps, c'est bel et bien ce qui leur a manqué pour embrasser le rêve qu'ils avaient imaginé. Décidée en décembre 2014 par la Fédération Internationale de Natation (FINA), la création des duos mixtes a suscité l'envie et la curiosité en donnant lieu, par ailleurs, à d'incroyables imbroglios. Ainsi, jusqu'en juin dernier, la paire tricolore n'était pas assurée de pouvoir participer aux réjouissances russes. Ce n'est finalement qu'après plusieurs semaines que le malaise s'est dissipé, non sans avoir au préalable mis les nerfs de nos tricolores à rude épreuve. Personne, néanmoins, ne se dissimulera derrière ces « tergiversations diplomatiques », appelons-les

ainsi, et bien que décevante, la quatrième place du duo Dedieu-Beaufils n'a rien de scandaleuse. En réalité, l'important était ailleurs, dans des sphères inimaginables jusqu'alors. Car en Russie, au pays des révolutions, la natation synchronisée en a connu une de révolution. Pour la première fois dans l'histoire de cette discipline jusqu'alors féminine (les historiens se souviendront qu'elle était à l'origine masculine, avant de devenir exclusivement féminine jusqu'à ce que la Fédération Internationale de Natation autorise, à partir de 2000, la participation des hommes dans des compétitions mineures, ndlr), des

« PARTICIPER AUX PREMIERS DUOS MIXTES DE L'HISTOIRE, C'EST QUELQUE CHOSE DE FORT. » (VIRGINIE DEDIEU)

couples mixtes ont participé aux championnats du monde. Et ça, forcément, ça marque ! « Participer aux premiers duos mixtes de l'histoire, c'est quelque chose de fort », confie Virginie Dedieu, « comme le contexte dans lequel nous avons élaboré et répété notre chorégraphie ». Ce que la grande Histoire ne révèle pas, en revanche, c'est que les deux Français sont des

amis d'enfance et qu'ils ne s'étaient pas revus depuis près de vingt ans lorsque l'idée leur est venue de faire partie de cette nouvelle aventure. Evidemment, ils voulaient gagner. Benoît Beaufils rêvait d'une première médaille internationale qu'il a attendue toute sa carrière de sportif, avant de se tourner vers une carrière de showman à Las Vegas, il y a une dizaine d'années. Quant à Virginie Dedieu, triple championne du monde en solo (Barcelone 2003, Montréal 2005 et Melbourne 2007, ndlr), elle n'entendait pas sortir de sa retraite pour faire de la figuration.



« LE SIMPLE FAIT DE NAGER AVEC VIRGINIE EST UNE VICTOIRE. » (BENOÎT BEAUFILS)

Pour réaliser leur rêve et relever ce challenge un peu fou, ces deux parents, pris par leurs activités professionnelles et séparés par l'Atlantique, ont appris à travailler à distance... Oui, à distance, vous avez bien lu ! « C'était une aventure un peu folle, de travailler dans de telles conditions, de ne se voir que quelques fois dans l'année », livre Virginie Dedieu. « Et malgré ça, nous avons réalisé de beaux progrès ! Cette aventure a également permis de nous retrouver et c'est ce que j'ai envie de retenir. » « Pour moi, le simple fait de nager avec Virginie est une victoire, encore plus aux championnats du monde. Cela restera une aventure extrêmement riche en émotions », confie Benoît Beaufils qui, pour l'heure, refuse de songer à l'avenir et

la perspective de nouvelles confrontations internationales (championnats du monde uniquement puisqu'il il faudra encore attendre pour voir les premiers médaillés olympiques masculins en natation synchronisée : en 2016, seules les nageuses sont attendues aux Jeux de Rio, ndlr). « Pour l'instant, je pense que nous avons à cœur de retrouver nos familles et un peu de stabilité dans nos vies respectives parce que ça a quand même été onze mois de sacrifices. On a dû mettre beaucoup de choses de côté pour en arriver là. » ■

A. C. (AVEC J. C.)



Virginie Dedieu et Benoît Beaufils dans les bras de leur entraîneur Julie Fabre.



(PHOTOS : KMS/STÉPHANE KEMFINAIRE)

CROISSANCE EXPONENTIELLE

Outre l'entrée remarquable du duo mixte dans l'Histoire de la natation synchronisée, on notera que l'équipe de France s'est brillamment illustrée tout au long de la compétition russe. Preuve, comme le rappelait Sylvie Neuville, directrice de la discipline à la Fédération Française de Natation, « que ce groupe dispose d'une envie et d'un potentiel extraordinaire ». Pour s'en convaincre, il suffit de dresser la liste des performances réalisées par les Tricolores à Kazan. Ainsi, la jeune et prometteuse Estel-Anaïs Hubaud se classe douzième de la finale du solo technique, le duo français composé de Margaux Chrétien et Laura Augé prend la neuvième place du duo technique, les Bleues terminent huitièmes de l'équipe technique, Margaux Chrétien s'adjuge la huitième place du solo libre avant de récidiver avec sa compatriote Laura Augé en duo libre tandis que les Françaises se classent neuvièmes par équipes libres. « Nous avons tout donné. Nous pouvons être fières de nous », conclut la capitaine Marie Annequin. « Nous avons vécu de très belles choses, mais il va falloir se remettre à travailler et se concentrer sur les échéances qui nous attendent. »

A. C.